

| | | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------------------|--|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-08-09 piątek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) sałata 20 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) pomidor b/z skórki 100 g | Zupa jarzynowa z natką pietruszki 300 g (GLU, SEL) pulpet z ryby(morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kompot owocowy 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g seler gotowana 150 g (BIA, GLU) sos cytrynowy 100 ml (GLU) Jabłko gotowne 150 g | | Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Marmolada 50 g (DWU) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, GOR) | mus owocowo-warzywny 1 szt | Energia [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [mg] 2 120,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 66,3 |
| 2024-08-10 sobota | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Jabłko gotowne 1 szt 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) | sałata na jogurcie 120 g (BIA) Krupnik z kaszy jęczmieńnej z zieleniną 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 100 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot owocowy 250 g | | herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g twaróg z koperkiem 70 g (MLE) pomidor b/z skórki 150 g | Ciastko FIT 1 szt | Energia [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Sól [mg] 3 569,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 |
| 2024-08-11 niedziela | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka warzywno-ryżowa z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, DWU) | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) sos mleczny 100 g (BIA, GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Kompot 250 g | | herbata z cukrem 250 ml bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) | kefir 200 ml (BIA) | Energia [kcal] 2 254,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Sól [mg] 2 223,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 51 |
| 2024-08-12 poniedziałek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g kurczak w galarewce -wędlna 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g | Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g buraczki gotowane 150 g Schab gotowany 80 g (MIĘ, SEL) sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy* 250 g | | herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) twarożek z zieleniną 50 g 50 g (MLE) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Jabłko gotowne 150 g | banan(150g) 1 szt | Energia [kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Sól [mg] 1 653,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 99 |
| 2024-08-13 wtorek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) herbata z cytryną 250 g bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pomidor b/z skórki 100 g pasta z białka 50 g 50 g (BIA, JAJ) połędwica sopočka 30 g (DWU) | Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU) Makaron(gotowany) z serem i jogurtem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłko gotowne 150 g kompot wieloowocowy* 250 g | ciasto drożdżowe 80 g (BIA, GLU, JAJ) | szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) bułka kielecka krojona (pszenna) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor b/z skórki 150 g sałata 20 g | mus warzywno-owocowy 1 szt | Energia [kcal] 2 055 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Sól [mg] 1 641,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 |

| | | | | | | |
|---------------------|------------------------------|--|---|---|---|--|
| 2024-08-14 środa | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 ml (BIA, GLU) sałata 20 g Jabłko gotowne 150 g połędwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) | ziemniaki z koperkiem 200 g bukiet warzyw z ziołami 150 g Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pulpet wieprzowy gotowany 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) kompot ** 250 g | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) pomidor 100 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR) | jogurt owocowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Sól [mg] 2 322,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 |
| 2024-08-15 czwartek | Łatwostrawna z ogr. tłuszczu | jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml kielbasa zielonogórka 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) pomidor b/z skórki 100 g sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 50 g (SEL) | gulasz wieprzowy 70 g (GLU, SEL) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki 300 ml (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 200 g sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) buraczki gotowane 150 g kompot owocowy 250 g | szynka drobiowa -wędł. 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo pszenne 100 g (GLU, JAJ, SOJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 15 g (BIA) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g | twarożek waniliowy 150 g (BIA) | Energia [kcal] 2 159,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Sól [mg] 1 675,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 56,1 |